



Gelderland-Zuid

Duimen, vingerzuigen of speen



Informatie voor ouders/verzorgers

Veel kinderen zuigen graag op hun duim, vingers of een speen. Een baby heeft een aangeboren behoefte om te zuigen (zuigreflex). Dit is nodig om te drinken uit de borst of een fles. Wordt uw kind ouder? Dan is zuigen niet meer nodig. Het is niet goed voor de ontwikkeling van de spraak en de stand van de mond, kaak en het gebit.

Wat kan er gebeuren als uw kind blijft zuigen op duim, vingers of speen?

Uitspraak

Uw kind kan gaan slissen of lispelen. Het spreekt dan de letters s, z, t, d, l en n uit met de tong tegen de tanden of tussen de tanden. Je moet deze letters juist uitspreken met de tong achter de tanden.

Afwijkingen in de stand van de kaak of de tanden

Zuigt uw kind op de duim, vinger of speen? Dan ligt de tong laag en te ver vooraan in de mond. Haalt uw kind de duim, vinger of speen uit de mond, dan blijft de tong vaak uit gewoonte op deze plaats liggen. Uw kind gaat op een verkeerde manier slikken en praten. En de kaken en de tanden gaan anders groeien. Als uw kind groot is, moet het misschien naar de orthodontist voor een beugel. Zo'n behandeling is duur, kost veel tijd en is vervelend.

Open monddedrag

Als uw kind de duim, vinger of speen uit de mond haalt, blijft de mond vaak open staan. Uw kind ademt dan door de mond. Mondademen veroorzaakt verkoudheden, oorklachten en slappe mondspieren.

Om deze problemen te voorkomen adviseert de GGD om kinderen niet te lang op een speen, vinger of duim te laten zuigen. Hoe langer dit gebeurt, hoe moeilijker het is om ermee te stoppen. Hieronder staan tips om het speen-, vinger- en duimzuigen af te leren.

Tips om het speenzuigen af te leren

Vanaf de leeftijd van 9 maanden is het verstandig om te kijken of uw kind zonder speen kan. Kies een moment waarop uw kind gezond is en geen last heeft van de tanden.

- Geef de speen niet direct na het voeden.
- Geef de speen alleen wanneer uw kind moe of verdrietig is, begint te jengelen of de duim of vinger in de mond steekt.

- Geef de speen niet automatisch aan uw kind als deze rustig in de box speelt of in de wandelwagen ligt en rond kijkt.
- Geef de speen bij het inslapen alleen als uw kind daar behoefte aan heeft en de duim of vinger in de mond stopt.
- Haal de speen weg als uw kind slaapt en sluit de mond.
- Geef de speen steeds korter en op vaste tijden. Heeft uw kind overdag een speen? Geef de speen dan bijvoorbeeld alleen binnenshuis. Daarna alleen in bed. Dan alleen 's avonds in bed, enzovoort.
- U kunt uw kind ook een nieuwe knuffel geven. U geeft de knuffel een aantal dagen tegelijk met de speen. Daarna haalt u de speen weg en blijft de knuffel over.
- Gaat uw kind in plaats van op de speen op de duim of vingers zuigen? Geef de speen dan terug en probeer het na een aantal weken opnieuw.

Het afleren van speenzuigen is even doorzetten. Maar na ongeveer 2 tot 3 weken is de speen meestal vergeten.

Tips om het duim- of vingerzuigen af te leren

U kunt het beste beginnen met het afleren van duimen en vingerzuigen als uw kind 3 á 4 jaar oud is. Begin in ieder geval voordat het blijvende gebit doorbreekt.

- Begin als uw gezin en uw kind in een rustige periode zitten. Het is belangrijk dat er geen grote veranderingen of spanningen zijn. Zoals de geboorte van een broertje of zusje, een ziekenhuisopname of een scheiding.
- Het afleren van duim- of vingerzuigen is moeilijk. U en uw kind hebben er geduld voor nodig.
- Vertel uw kind waarom het beter is om te stoppen. Luister hoe uw kind zelf denkt over het afleren. Laat uw kind meedenken over de manier van afleren.
- Schrijf op waar en wanneer uw kind op de duim of vingers zuigt. Doe dit samen met uw kind.

	Tijdens het spelen	Bij het TV kijken	Bij het voorlezen	In bed
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

- Spreek samen kleine 'afleersteps' af. Een voorbeeld van een eerste stap: vanavond tijdens het voorlezen niet duimen.
- Beloon elke stap in de goede richting. Ook de kleine stappen. Bijvoorbeeld met een sticker of een extra verhaaltje of een beetje langer opblijven.
- Geef geen straf als uw kind duimt. Beloon het als het niet duimt. Dat heeft meer effect.
- Hang een sticker of tekening op plaatsen waar uw kind vaak duimt. Ziet uw kind de sticker of tekening hangen? Dan weet het dat het niet moet duimen.
- Duimen geeft vaak een gevoel van rust, zekerheid en vertrouwen. Er zijn ook andere manieren om dat te geven. Denk aan even knuffelen of samen een spelletje doen.
- Een pleister plakken op de duim helpt. Doe dit alleen als uw kind dit zelf ook wil.
- Maak er geen strijd van. Lukt het niet? Probeer het dan op een later moment opnieuw.

Vragen?

Heeft u nog vragen of wilt u extra informatie? Neem dan contact op met het consultatiebureau, het team Jeugdgezondheidszorg op school of met een logopediste van de GGD. De medewerkers van GGD Gelderland-Zuid zijn bereikbaar via het Bedrijfsbureau van de afdeling Jeugdgezondheidszorg, telefoonnummer 088 - 144 71 11 en via e-mail: jeugdgezondheidszorg@ggd gelderlandzuid.nl.



Gelderland-Zuid

Jeugdgezondheidszorg

Postbus 1120, 6501 BC Nijmegen

T 088 - 144 71 11

E jeugdgezondheidszorg@ggd gelderlandzuid.nl

I www.ggd gelderlandzuid.nl/jeugdenopvoeden

